



MONDAY 3
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 4
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 5
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 7
VACACIONES DE
NAVIDAD

MONDAY 10
Lentejas a la Burgalesa
Espinacas Rehogadas
Tortilla de Patata
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta Variada
774 Kcal. 15.9% Prot. 45.1% H.C. 38.5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 11
Crema de Verduras
Brócoli Rehogado
Merluza a la Molinera
Magro con Tomate
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta
673 Kcal. 15.2% Prot. 43.5% H.C. 41.3% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

WEDNESDAY 12
Macarrones con Atún
Alcachofas Salteadas
Pollo a la Cazadora
Bacalao a la Andaluza
Zanahoria Baby
Fruta Variada
551 Kcal. 16% Prot. 44.4% H.C. 39% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 13
Sopa de Cocido
Rapollo al Ajoarriero
Cocido Madrileño
Filete de Merluza en Salsa
P. Lácteo o Fruta
880 Kcal. 21.1% Prot. 39.9% H.C. 39% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 14
Arroz Cinco Delicias
Duo de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Parrillada de Pescado
Ensalada del Chef
Fruta Variada
702 Kcal. 18.7% Prot. 52.8% H.C. 28.4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 17
Coditos Pomodoro
Acelgas Rehogadas
Abadejo al horno
Filete de Cerdo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
673 Kcal. 17.4% Prot. 51.8% H.C. 30.4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 18
Patatas Guisadas
Menestra de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Rabas de Calamar
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta
537 Kcal. 21.7% Prot. 32.7% H.C. 45.5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 19
Judías Pintas Estofadas
Crema de Calabaza
Tortilla de Espinacas
Pavo a la Provenzal
Ensalada Mixta
Fruta Variada
761 Kcal. 21.4% Prot. 49.5% H.C. 28.7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 20
Paella Mixta
Judías verdes con jamón
Merluza a la Koskera
Escalopines al Limón
Verduritas
P. Lácteo o Fruta
795 Kcal. 19.1% Prot. 43.9% H.C. 36.9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 21
Crema de Calabacín
Pisto Manchego
Escalope de Pollo
Bonito Encebollado
Arroz Pilaf
Fruta Variada
673 Kcal. 11.2% Prot. 50.7% H.C. 37.9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 24
Espirales a la Boloñesa
Coliflor Rehogada
Merluza a la Marinera
Hamburguesa a la Plancha
Verduritas
Fruta Variada
710 Kcal. 19.9% Prot. 53.3% H.C. 26.4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 25
Judías Blancas Estofadas
Acelgas Cacereñas
Huevos a la Villaroy
Magro a la Jardinera
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta
803 Kcal. 18.4% Prot. 40.9% H.C. 40.5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 26
Patatas a la Riojana
Guisantes con Jamón
Filete de Pollo a la Plancha
Abadejo a la meuniere
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
586 Kcal. 17.3% Prot. 49.5% H.C. 32.6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 27
Arroz a la Milanesa
Escalibada Ampurdanesa
Bacalao a la Andaluza
Pavo a las Finas Hierbas
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
811 Kcal. 16.4% Prot. 50.6% H.C. 32.9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 28
Crema Hortelana
Parrillada de Verduras
Lomo en Salsa
Calamares en su Tinta
Patatas Fritas
Fruta Variada
586 Kcal. 20.1% Prot. 40.4% H.C. 39% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 31
Sopa de Estrellitas
Ensaladilla Rusa
Escalope de Cerdo
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
669 Kcal. 13.8% Prot. 42% H.C. 43.9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 31
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 31
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 31
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 31
VACACIONES DE
NAVIDAD

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🥚 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌱 - sésamo
- 🥛 - leche

Primaria y Secundaria

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente





MONDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 6
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 7
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 10
Lentejas a la Burgalesa
Tortilla de Patata
Ensalada Mixta
Fruta Variada
619 Kcal. 14,6% Prot. 37,2% H.C. 47,7% Lip.

TUESDAY 11
Crema de Verduras
Merluza a la Molinera
Arroz Salteado
Postre Lácteo
583 Kcal. 14,2% Prot. 47,6% H.C. 38,1% Lip.

WEDNESDAY 12
Macarrones con Atún
Pollo a la Cazadora
Zanahoria Baby
Fruta Variada
451 Kcal. 16,2% Prot. 45,4% H.C. 37,9% Lip.

THURSDAY 13
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Postre Lácteo
589 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

FRIDAY 14
Arroz Cinco Delicias
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Variada
542 Kcal. 18,2% Prot. 53,8% H.C. 28,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 17
Coditos Pomodoro
Abadejo al horno
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
528 Kcal. 17,2% Prot. 51,5% H.C. 31% Lip.

TUESDAY 18
Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo
483 Kcal. 19,2% Prot. 36,3% H.C. 44,4% Lip.

WEDNESDAY 19
Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Mixta
Fruta Variada
474 Kcal. 20,7% Prot. 49,9% H.C. 29% Lip.

THURSDAY 20
Paella Mixta
Merluza a la kosquera
Verduritas
Postre Lácteo
732 Kcal. 19,8% Prot. 42,6% H.C. 38,2% Lip.

FRIDAY 21
Crema de Calabacín
Escalope de Pollo
Arroz Pilaf
Fruta Variada
531 Kcal. 11,9% Prot. 51,2% H.C. 37,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 24
Espirales a la Boloñesa
Merluza a la Marinera
Verduritas
Fruta Variada
562 Kcal. 19,6% Prot. 53,1% H.C. 27% Lip.

TUESDAY 25
Judías Blancas Estofadas
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo
702 Kcal. 16,7% Prot. 40% H.C. 43,3% Lip.

WEDNESDAY 26
Patatas a la Riojana
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
495 Kcal. 17,7% Prot. 48,5% H.C. 33,2% Lip.

THURSDAY 27
Arroz a la Milanesa
Bacalao a la Andaluza
Zanahoria Baby
Postre Lácteo
667 Kcal. 15,6% Prot. 53,4% H.C. 31% Lip.

FRIDAY 28
Crema Hortelana
Lomo en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Variada
499 Kcal. 18,1% Prot. 39,1% H.C. 42,3% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 31
Sopa de Estrellitas
Escalope de Cerdo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
569 Kcal. 13,5% Prot. 44,2% H.C. 41,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🍷 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌻 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧂 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente

